

DYACO[®]



SE155-30 エリプティカルクロスレーナー 取扱説明書

エリプティカルクロスレーナーを使用する前に必ず取扱説明書を全てお読みください

安全のための重要事項

警告 - ご使用前に必ず全ての内容をご確認ください

毛の長いカーペットやクッションが厚いカーペットの上でこのエリプティカルクロストレーナーを使用しないでください。カーペットとエリプティカルクロストレーナー両方に損傷を与える可能性があります。

お子様をエリプティカルクロストレーナーに近づけないでください。明らかに挟まる場所やその他の危害を与える危険な箇所が存在します。

運動時にエリプティカルクロストレーナーに近づかないでください。また、可動部分に手を近づけないでください。

エリプティカルクロストレーナーが正しく作動しない場合は絶対に使用しないでください。直ちに販売店に連絡してください。

本製品の間隙に物を入れたり、落したりしないでください。

本製品は室内専用です。絶対に屋外で使用しないでください。

エリプティカルクロストレーナーをこの取扱説明書に書かれている使用目的以外での使用はしないでください。

ハンドパルスセンサーは医療機器ではありません。色々な条件や使用者の身体の動きなどにより正確な心拍数の計測に影響を与えます。ハンドパルスセンサーは機器使用時の心拍数の目安としているだけです。

エクササイズに適した靴を履いて使用してください。ハイヒール、ドレスシューズ、裸足はエリプティカルクロストレーナーの使用に適していません。運動用の靴をご使用ください。

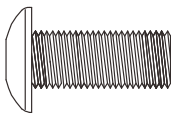
この取扱説明書を保存してください - 安全に気くばりを！

警告！！ 箱を開封する時は十分注意してください。

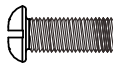
組立は可能な限り2名でおこなってください

組立部品チェックリスト

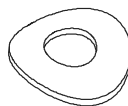
ステップ 1



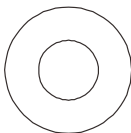
#43- 5/16"×19mm
六角穴付ボルト (13 個)



#53- M5×12mm
プラスチック (4 個)



#45- 5/16"
湾曲ワッシャー (1 個)



#44- 5/16"
平ワッシャー (8 個)

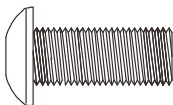


#89- M5×65mm
プラスチック (1 個)



#46- 5/16"
スプリングワッシャー (9 個)

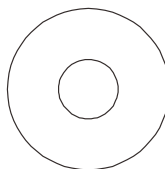
ステップ 2



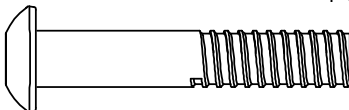
#43- 5/16"×19mm
六角穴付ボルト (1 個)



#55- 5/16"
ナイロックナット (2 個)

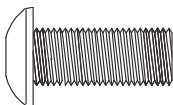


#92- 8.5×23×1.5T
平ワッシャー (1 個)



#56- 5/16"×45mm
六角穴付ボルト (2 個)

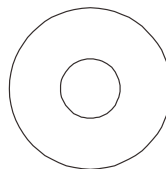
ステップ 3



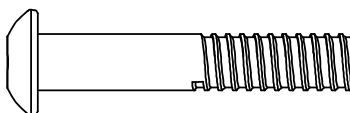
#43- 5/16"×19mm
六角穴付ボルト (1 個)



#55- 5/16"
ナイロックナット (2 個)



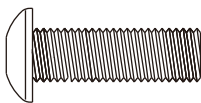
#92- 8.5×23×1.5T
平ワッシャー (1 個)



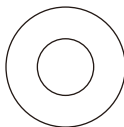
#56- 5/16"×45mm
六角穴付ボルト (2 個)

組立部品チェックリスト

ステップ 4



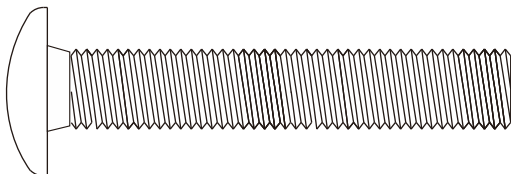
#91- 5/16"×25mm
六角穴付ボルト (2 個)



#44- 5/16"
平ワッシャー (2 個)



#46- 5/16"
スプリングワッシャー (2 個)

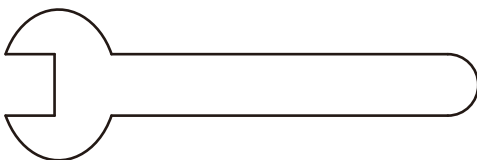


#29- 1/2"×70mm
根角ボルト (2 個)

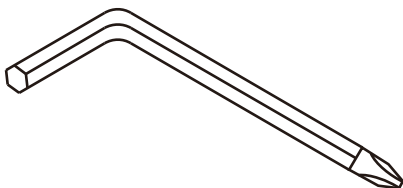


#30- 1/2"
ナイロックナット (2 個)

工具



#68- 19mm レンチ (1 個)

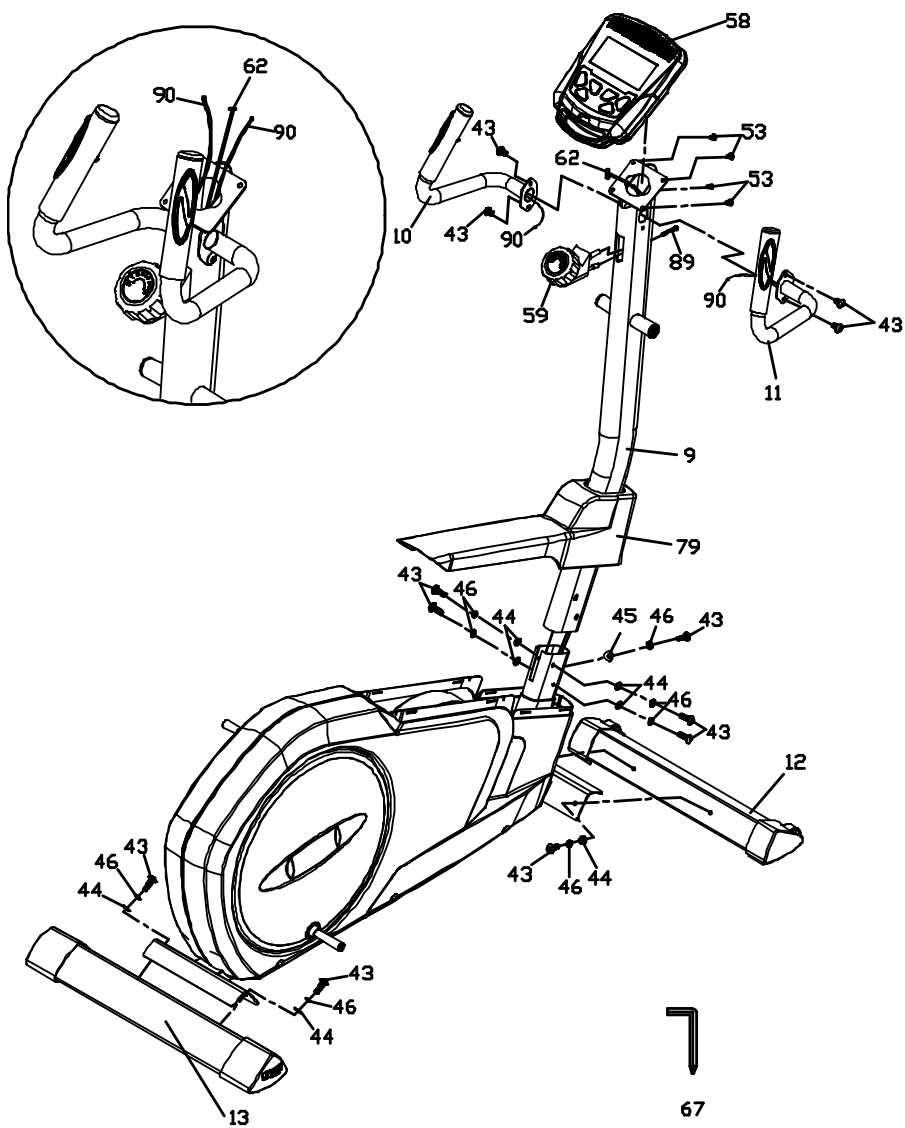


#67-コンビネーション M5 六角レンチ+プラスドライバ (2 個)

組立説明

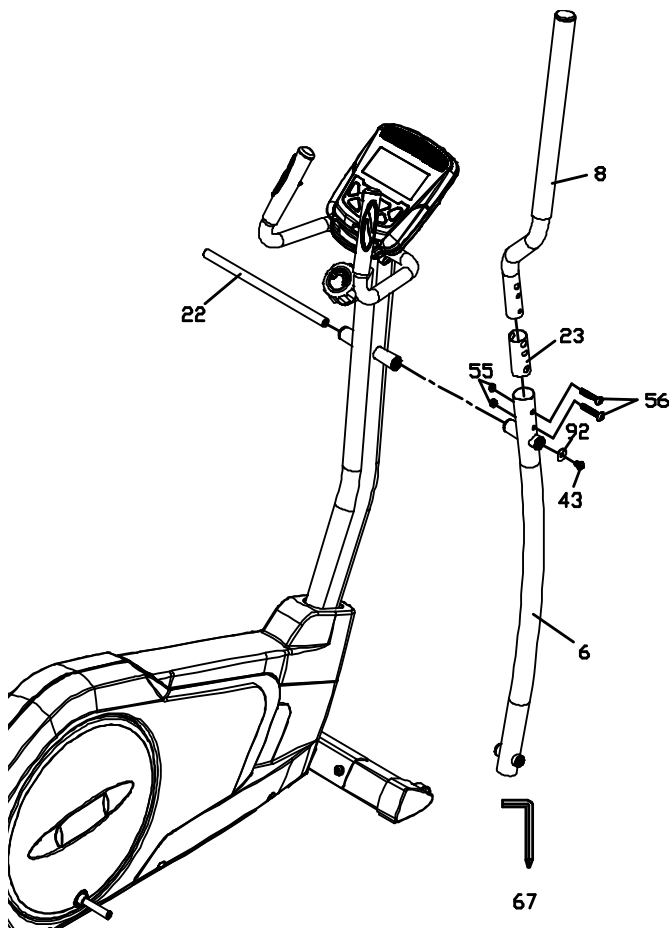
ステップ 1 :

1. メインフレーム（9）にスチールケーブルセット（59）を M5×65mm プラスネジ（89）でしっかりと取付けます。
2. メインフレーム（9）をメインフレームカバー（79）の穴に入れます。メインフレームカバー（79）が正しい方向を向いているのをメインフレームを挿入する前に、下の図で確認してください。配線ケーブル（90）をメインフレーム（9）の下から通して上の穴から出してください。メインフレーム（9）を本体に取付ける際に配線ケーブルを挟んだり、断線しないように注意してください。コントロールパネルに障害を与える可能性があります。
3. メインフレーム（9）を本体に 5 個の 5/16"六角穴付ボルト（43）と 4 個の 5/16"平ワッシャー（44）と 5 個の 5/16"スプリングワッシャー（46）と 1 個の 5/16"湾曲ワッシャー（45）を M5 六角レンチ（67）で取付けてください。メインフレームカバー（79）をパチンと音がするまで本体にはめ込んで取り付けてください
4. 下の図（円内）に示されているように、固定ハンドルバー（10、11）のハンドパルスセンサーのケーブル（90）をメインフレーム（9）の上部へ通して、M5 六角レンチ（67）を使い左右それぞれ 2 個ずつの 5/16" 六角穴付ボルト（43）でメインフレーム（9）に取り付けてください。
5. コントロールパネル（58）にケーブル（62、90）を接続してください。その後、コントロールパネル（58）をメインフレーム（9）にプラスドライバー（67）を使って 4 個の M5×12L プラスねじ（53）で取り付けてください。
6. 前方安定脚（12）と後方安定脚（13）を M5 六角レンチ（67）で 4 個の 5/16"六角穴付ボルト（43）、4 個の 5/16" スプリングワッシャー（46）、5/16" 平ワッシャー（44）を使って取り付けてください。



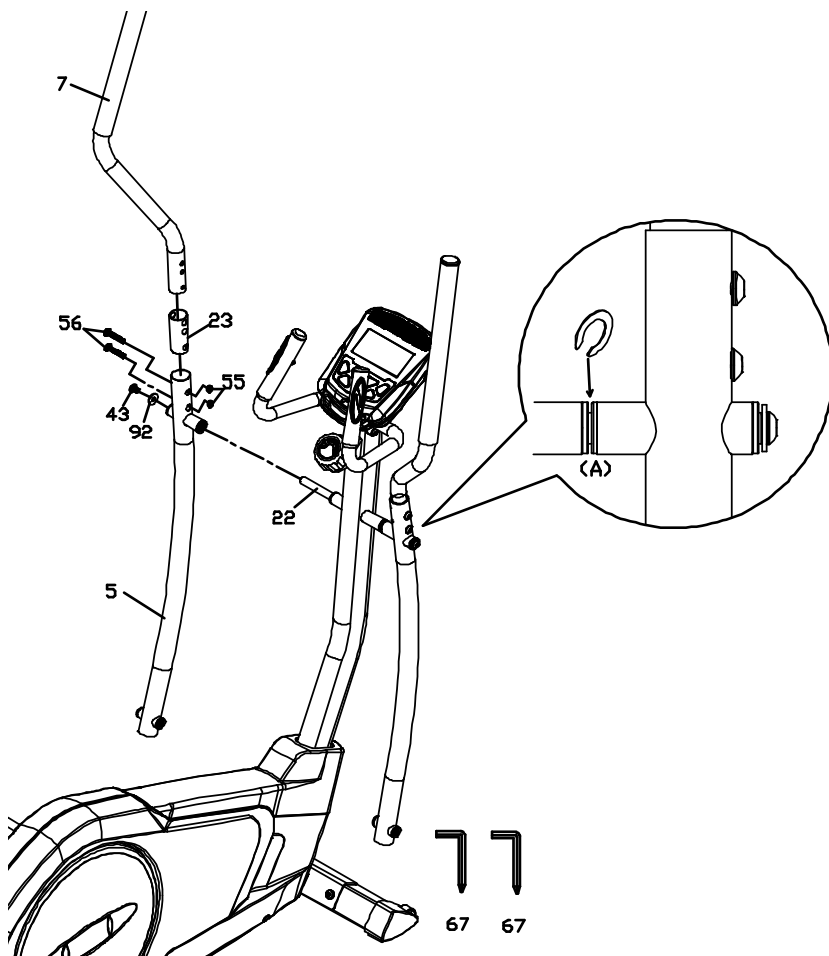
ステップ 2 :

1. 右スイングアーム上部 (8) を軸受 (23) を使い右スイングアーム下部 (6) に装着します。M5 六角レンチ (67) で 2 個の 5/16" 六角穴付ボルト (56) と 5/16" ナイロックナット (55) を使って右スイングアームを組み立てます。
2. スイングアーム軸 (22) をメインフレームの軸受に通してから、右スイングアーム下部 (6) に取付けてください。M5 六角レンチ (67) でスイングアーム軸 (22) を 5/16" 六角穴付ボルト (43) と 8.5mm×23 平ワッシャー (92) でしっかりと取付けてください。



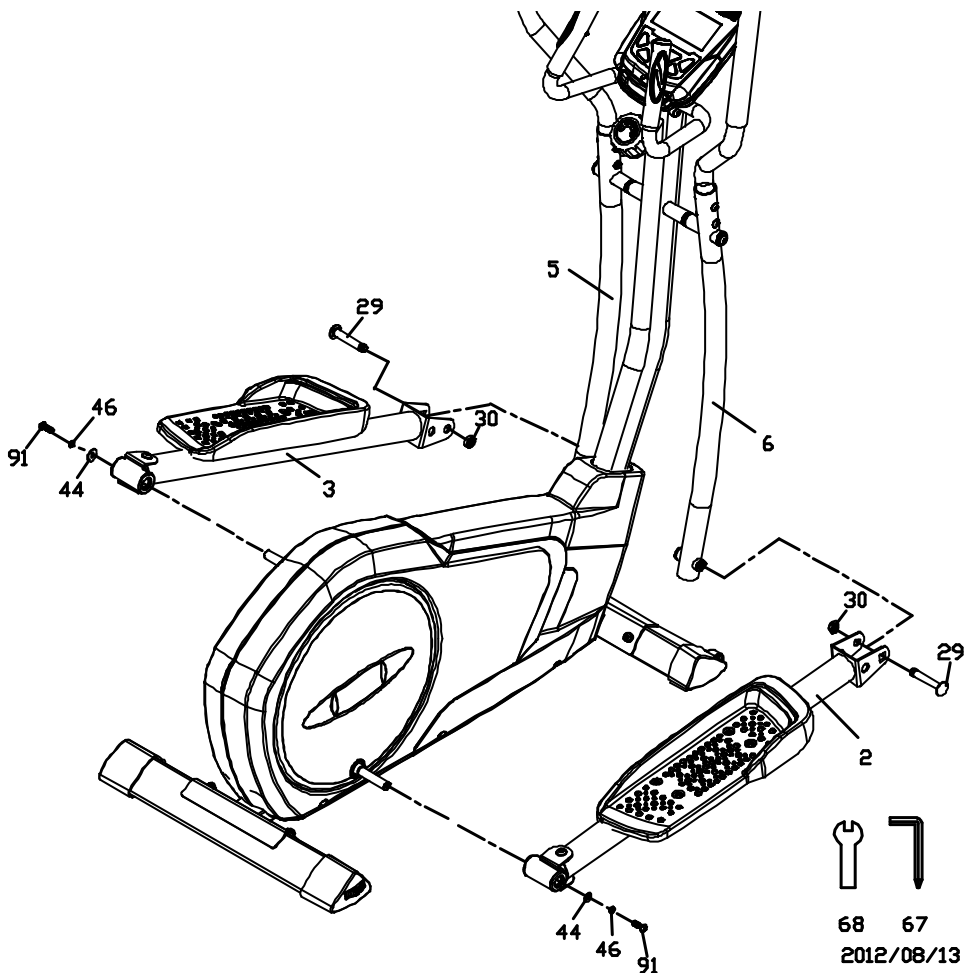
ステップ 3 :

1. 左スイングアーム上部 (7) を軸受 (23) を使い左スイングアーム下部 (5) に装着します。M5 六角レンチ (67) で 2 個の 5/16" 六角穴付ボルト (56) と 5/16" ナイロックナット (55) を使って左スイングアームを組み立てます。
2. 左スイングアームにスイングアーム軸 (22) を差し込みます。M5 六角レンチ (67) でスイングアーム軸 (22) を 5/16" 六角穴付ボルト (43) と 8.5mm×23 平ワッシャー (92) でしっかりと取付けてください。
3. 下記の挿入図のように A の部分に隙間があるか確認してください。隙間があった場合はノイズ発生防止のために C ワッシャーを挿入してください。



ステップ 4 :

1. 右側のペダルアーム (2) を本体後部の大きな回転ホイールのペダル軸に取付けてください。M5 六角レンチ (67) で 5/16" 六角穴付ボルト (91) 、5/16" スプリングワッシャー (46) 、5/16" 平ワッシャー (44) ペダルアームを固定してください。
2. 1/2"×70mm 根角ボルト (29) をペダルアーム (2) の前方のブラケットと右スイングアーム (6) 下部の穴に通して、ブラケットの反対側に出てきた部分に 1/2" ナイロックナットを取付け 19mm レンチ (68) で締めてください。
3. 左側のペダルアーム (3) も、右側と同様に上記の 1 と 2 の通り取付けてください。





各ボタンの機能

MODE（モード）ボタン

1. 電池を入れた後に MODE ボタンを押して時、分、年、月、日を選択できます
2. MODE ボタンを押して TIME（時間）、DISTANCE（距離）、CALORIES（カロリー）、PULSE（心拍数）を選択して、目標値を設定します。
3. MODE ボタンをクロストレーナーの使用中に押すと、大きい表示部分に示されるデータを変更します
4. BODY FAT（体脂肪計測）モード時に MODE ボタンを押すと性別、年齢、身長、体重を選択できます。
5. ボタンを 2 秒以上押し続けると全ての値を 0 にリセットして待機モードに戻ります。（電池を交換した場合は自動的に全ての値がゼロに戻ります。）

SET（セット）ボタン

1. SET ボタンを押して時、分、年、月、日を設定します。MODE ボタンで切替えます。（この機能は電池を入れた時のみ作動します。）
2. MODE ボタンを押して TIME（時間）、DISTANCE（距離）、CALORIES（カロリー）、PULSE（心拍数）を選択して、SET ボタンを押してそれぞれの目標値を設定します。SET ボタンを押し続けると、それぞれの値が早く上昇します。
3. BODY FAT（体脂肪）モードでは性別の選択、年齢、身長、体重を設定します。

RESET（リセット）ボタン

1. RESET ボタンを押すと入力中の値がゼロにリセットされます。
2. RESET ボタンを 2 秒以上長押しすると全ての値がゼロにリセットされます。

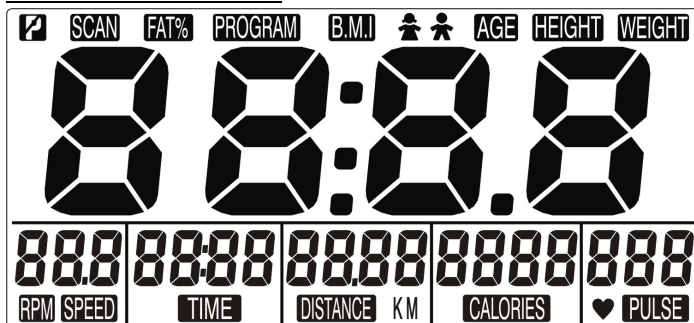
BODY FAT（体脂肪率測定）ボタン

この BODY FAT ボタンを押すと、体脂肪率測定モードに切り替わります。MODE ボタンを押して、個人データ（性別、年齢、身長、体重）を設定します。個人データを設定した後、再度 BODY FAT ボタンを押すと、体脂肪率（FAT%）と BMI 値の測定を開始します。

RECOVERY（リカバリー）ボタン

RECOVERY ボタンを押すと心拍数回復機能モードに切り替わります。

LCD ディスプレイ表示



LCD ファンクション機能

SCAN (スキャン)	SCAN アイコンがハイライトされるまで MODE ボタンを押し続けてください。メイン表示エリアに自動的に以下の順で各データを 6 秒ごとに表示します：RPM (回転数) →SPEED (速度) →TIME (時間) →DISTANCE (距離) →CALORIES (カロリー) →PULSE (心拍数)
TIME (時間)	累積時間 (0:00 から最大 99:59 (99 分 59 秒)) を表示します。目標時間を MODE ボタン→SET ボタンで 1 分単位で設定できます。
RPM (回転数)	回転数を表示します。RPM (回転数) と SPEED (速度) 表示は 6 秒ごとに自動的に切り替わります。
SPEED (速度)	現在のエクササイズ速度を表示します。最大速度は 99.99km/h です。
DISTANCE (距離)	累積移動距離 (0.00 から最大 99.9km) を表示します。目標距離を MODE ボタン→SET ボタンで 0.5km 単位で設定できます。
CALORIES (カロリー)	累積消費カロリー (0 から最大 999 カロリー) を表示します。目標カロリーを MODE ボタン→SET ボタンで 10 カロリー単位で設定できます。 注意：このカロリーデータはあくまでも種々のエクササイズの比較目安としての値であり、医学的に使う事は出来ません。
PULSE (心拍数)	モニターに心拍数を表示します。目標心拍数を MODE ボタン→SET ボタンで設定できます。
CALENDAR (カレンダー)	モニターはスリープモード中にカレンダーを日月年の順で表示します。
CLOCK (時計)	モニターはスリープモード中に時間を表示します。
TEMPERATURE (温度)	モニターはスリープモード中に室温を 10℃～60℃の間で表示します。

モニター操作

1. 電池：

単 3 電池 2 本を使用します。電池挿入時にモニターはパワーオンテストをおこないます。長いピープ音でテストをおこなっていることを示します。（電池が外された時点で全てのデータは消えます。）

2. 時計の設定：

MODE ボタンと SET ボタンを押して、時計（時→分）、年、月、年を設定します。設定完了後は電池を外すまで時間の変更は出来ません。

3. 目標値の設定：

MODE ボタンを押して TIME（時間）、DISTANCE（距離）、CALORIES（カロリー）、PULSE（心拍数）を選択します。SET ボタンを押して各目標値を設定します。MODE ボタンを押して目標値を確定して、次の項目の設定に移ります。

4. クロストレーナーが動き始めると自動的に信号を感知して、SPEED（速度）、RPM（回転数）、TIME（時間）、DISTANCE（距離）、CALORIES（カロリー）、PULSE（心拍数）の計測が開始されます。

5. MODE ボタンを押してメイン表示に示されるデータを選択できます。

6. 目標値を設定してある場合は、表示値は目標値からカウントダウンされた値が表示され、目標値に到達すると表示がゼロになり、ピープ音が鳴ります。目標到達後は 0 からのカウントアップで累積値の表示になります。

7. 心拍数計測：

ハンドルにあるセンサーの部分それぞれの手で握みます。数秒後にモニターに現在の 1 分間の心拍数が表示されます。安定した心拍数計測のために、センサーはゆったりと握り、計測中は握る力を変化させたり、握りなおしたりしないでください。心拍数の目標値を設定すると、心拍数が目標値に到達した時点でピープ音でお知らせします。心拍数が上限値を超えるような場合はトレーニングを中止する等の判断をしてください。

8. リカバリー：

RECOVERY ボタンを押すとリカバリーテストを開始します。モニターは 0:60（60 秒）からカウントダウンを始めて 0:00 で終了します。カウントダウン中は HEART アイコンが点滅します。カウントダウン中はハンドパルスセンサーから手を離さないでください。カウントダウンが終了すると F1 から F6 が表示されます。F1 は最高評価で F6 が最低評価です。エクササイズを続けることで回復能力を向上させることが出来るかもしれません。

9. 体脂肪：

9-1. BODY FAT ボタンを押して体脂肪計測モードに切替えます。

9-2. MODE ボタンと SET ボタンで個人データを入力します。個人データは下記の範囲で入力してください

AGE（年齢）： 10～99 才

HEIGHT（身長）： 100～250cm

WEIGHT（体重）： 10～200kg

9-3. 個人データの入力が完了しましたら、再度 BODY FAT ボタンを押して計測を開始します。ハンドパルスセンサーを握ってください。

9-4. 体脂肪率を計測するには数秒かかります。計測時間中にハンドセンサーを正しく握んでいないと約 10 秒で LCD ディスプレイにエラー“Err”が表示されて、SCAN モードに戻ります。

9-5. 体脂肪率の計測が終わると体脂肪率（%）と BMI 値がメイン LCD ディスプレイに表示されます。その後、自動的に SCAN モードに切り替わります。

BODY FAT %（体脂肪率）： 個人データから計算され 5%～50% の間で表示されます。

BMI（BMI 値）： 個人データから計算され 1.0～99.99。

注意：体脂肪率、BMI はあくまでも目安としてお使いください。

9-6. いずれかのボタンを押してメインディスプレイに戻ります。

注意：

1. 4 分間何もしなければスリープモードに戻り、室温、時計、カレンダーを表示します。
2. 表示がおかしいと思われる場合は、電池を取出して、再度挿入してください。
3. 電池は単三電池を使ってください。
4. 電池は装置を廃棄する前に外してください。電池は正しく廃棄してください。

注意：

1. 電子器具を一般ゴミとして廃棄しないでください。正しく廃棄してください。
2. 地元の役所に廃棄に関してはお尋ねください
3. 電子機器が埋立ゴミや放置ゴミとして廃棄されると有害物質が漏れ出し、地下水汚染や食物連鎖に混入し健康や成長に害を与える可能性があります。



保証とアフターサービス必ずお読みください

(1) 保証書（次項）

保証書は所定事項の記入及び記載内容をご確認いただき大切に保管してください。

(2) 保証期間中に修理を依頼される場合

保証書の記載内容に従って修理いたします。（ただし、縫製部品は除きます。）

(3) 保証期間を過ぎて修理を依頼される場合

修理すれば使用できる場合は、ご希望により有料で修理させていただきます。

(4) 補修用部品の最低保有期間

当社はこの製品の補修用部品を製造打ち切り後最低 3 年間保有しております。

＊ただし、需要具合によってはこの限りで無い場合もありますので、ご了承ください。

(5) ご使用中に普段と変わった状態になりましたら、直ちにご使用を中止し、お買い上げ販売店に点検・修理をご依頼ください。

＊お客様ご自身での分解・修理は危険です。絶対におやめください。

(6) 修理・アフターサービスについてのご相談

修理に関するご相談ならびに、ご不明な点は、まずお買い上げ販売店にお申し付けください。

▶ご転居されたり、ご贈答品などでお買い上げ販売店に修理などのご相談ができないときは、下記のダイヤコジャパン「お客様ご相談窓口」にお問合せください。

ダイヤコジャパン【お客様相談窓口】

03-6808-4588

【受付時間】祝日を除く月～金 10：00～17：00（都合によりお休みさせていただく場合がございます）

株式会社ダイヤコジャパン

TEL：03-6808-4588 FAX：03-6808-4677
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西6-16-7 第2白子ビル 501

お客様の個人情報のお取り扱いについて

お客様よりお知らせいただいた氏名・住所などの個人情報は、当社製品のご相談への対応や修理及びその確認などに利用し、その記録を残すことがあります。

なお、お客様の個人情報は弊社で適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供いたしません。

保 証 書

エリプティカルクロストレーナー SE155-30

お買い上げ日	保証期間
年 月 日	お買上げ日より 1 年間

お 客 様
ふりがな お名前 様
ご住所 ()

販 売 店

この保証書は、本書記載内容で無料修理させていただくことをお約束するものです。

本書は再発行しませんので、大切に保管してください。

通信販売等で購入された場合は、商品の送り状に記載された荷着日をお買い上げ日とさせていただきます。

販売店欄に記入の無い場合は無効となりますので、必ずお買い上げ販売店にお申し出いただき、記入を受けてください。（販売店からの記入が無い場合は商品と同封されている納品書がその代わりになりますので、無くさない様に本保証書と一緒に大切に保管してください）

1. 取扱説明書による正常なご使用状態で、保証期間中に故障した場合には、お買い上げ販売店に修理をご依頼ください。
2. 本書は日本国内においてのみ有効です。 This warranty is valid only in Japan.
3. 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
 - (ア) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による損傷。
 - (イ) お買い上げ後の輸送、落下等による損傷。
 - (ウ) 火災、浸水、不慮の事故、その他天災による損傷。
 - (エ) 一般家庭用以外（業務用）に使用された場合の故障または損傷。
 - (オ) 指定外電源（電圧、周波数）使用による損傷。